

TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

TATU, Samarqand filiali dots, v.b.

Xatamov Nurbek Boliyevich

Annotatsiya

Ushbu ilmiy maqolada OTMlarda jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etish, hamda ushbu jarayonda talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

***Kalit so'zlar:** Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o'yinlar, aqliy mehnat, jismoniy faoliyat, yuqori emotsionailik, sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash, yurak- qon tomir...*

KIRISH

Harakatli o'yinlarning asosiy mazmunini harakatlarning va o'yinchilar faoliyatining xilma-xilligi tashkil etadi. O'yinlarga to'g'ri rahbarlik qilinganda ular organizmning yurak- qon tomir, muskul va nafas olish tizimlariga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar funksional imkoniyatlarni oshiradi, harakatlarni bajarishda tananing katta va kichik muskullarini ishga soladi, bo'g'inlar harakatchanligini oshiradi. Harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati haqida gapirilganda o'yinlarning qish va yoz fasllarida toza havoda o'tkazilishi juda ahamiyatlidir. Toza havoda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar modda almashinuvini, organizmni yetarli kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Shuni ta'kidlash lozimki, o'yin davomida holatlarning tez o'zgarishi, yuqori emotsionailik boshqaruvni qiyinlashtiradi. Shu sababii jismoniy harakatlarning optimalligini kuzatib borish lozim. Shug'ullanuvchilar organizmga moslashishi uchun muntazam mashg'ulotlardagi o'yinlarni sekin-asta oshirib borish kerak. Harakatli o'yinlar bolalar asab tizimiga ijobiy ta'sir etishi lozim. Ma'lumki, aksariyat jismoniy tarbiya o'qituvchilari harakatli o'yinlarni ikkinchi darajali deb hisoblashadi. Shu tufayli sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash kabi darslarda harakatli o'yinlarni nomigagina (yuzaki) tashkil qilishadi.

Harakatli o'yinlar uchun alohida ajratilgan (dasturda) soatlarni ham boshqa turlarga qo'shib yuboradi. Shuningdek, milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy pedagogic xususiyatlari haqida yetarlicha ma'lumot berishmaydi, ayrimlar hatto eslamaydilar ham. Kuzatishlar, suhbatlar, rasmiy murojaatlarning natijalariga asoslanilsa, umumta'lim o'rta maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari hamda oliy o'quv yurtlarida o'zbek xalq milliy o'yinlaridan yetarli darajada foydalanilmaydi. Chunki sof milliy o'yinlar to'plami hozirgacha ishlab chiqilmagan yoki ular nashrda tayyorlanmagan. Mavjud bo'lgan “Harakatli o'yinlar” to'plamlarida (adabiyot ro'yxatiga qarang) har xil millatlarga xos (tobe) bo'lgan

o'yinlar ko'proq berilgan va shu bilan birgalikda ular aralash- quralash holda joylashtirilgan. Ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlar mazmunida barcha jismoniy sifatlar mujassamlangan bo'lsa-da, ularni turkumlarga ajratishda umumiy mulohazalar berilgan. Shu sababdan keyingi nashrlarda to'plamlardagi milliy harakatli o'yinlarni har bir jismoniy sifatlarga (tezlik, epchillik, kuchlilik chidamlilik, egiluvchanlik va h.k) alohida ajratish lozim. Bu, o'z navbatida, o'yinlarni darslarning turlari (gimnastika, yengil atletika, kurash, sport o'yinlari) va sport mashg'ulotlarining mazmuniga moslashtirib, qo'llashda qulaylik yaratadi. Shu bilan, birga, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o'yinlarni tashkil ilish imkoniyatlari yaratiladi.

Eslatish o'tish zarurki, qadimgi o'yinlarning anchasi keyinchalik sport turlariga aylangan. Bulami Yevropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli sport federatsiyalarining tuzilishiga sabab bo'lgan. Bular oxir- oqibat Yevropa va jahon birinchiliklari hamda Olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga asos bo'lgan. Har bir mamlakatning o'z milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalami jismonan tarbiyalash, bayramlarda hordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi. Ta'kidlash lozimki, sobiq sho'ro davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan.

Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ulardan asosan Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari o'rin olgan. Shu tariqa ularda tilga olingan deyarli bare ha harakatli o'yinlar sobiq ittifoq respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yinlarbo'libhisoblangan. Siremaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qollaniladigan harakatli o'yinlarning 70—80% xorijiy mamlakatlarning (asosan Rossiya) harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada, bu o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalarining umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Ularning asosida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgandir.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, MJabborov, J.Tosh- po'latov, A-Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayevkabilaming ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy harakatli o'yinlarni quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. *Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar.* Bunga «Ko'chat o'rnat», «Kartoshka ekish», «Yomg'ir», «Ayoz bobo» kabi o'yinlarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Bu o'yinlar ob- havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, epchillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. *Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar.* Bunga «Qushlar pIRR etib uchdi», «Kalxat keldi, qoch bolam», «Bo'rilar va ovchilar», «Zovurdagi bo'rilar», «G'ozlar», «Tulki bilan xo'roz», «Itvaqig'a» va shu kabi juda ko'p o'yinlar misol bo'la oladi. Bu o'yinlarda o'zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o'zini ehtiyot qilish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo'lgan qiziqish, uni asrash kabi his-tuyg'ular uyg'onishi mumkin.

3. *Mehnat bilan bog'liq o'yinlar.* Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. Ularni harakatli o'yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o‘yinlar turkumiga «Sanash o‘yinlari», «Sonlarni yozish va o‘ylab top», «Ism yoki buyumlarni ketma- ket va aralash turib aytish», «Sakrab qo‘shiq aytish», «Rasmlarni tez chizish», «Shakllarni joylashtirib o‘z holiga keltirish» (shakl yasash) va shunga o‘xshash faoliyatlar aks ettiruvchi o‘yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o‘yinlar ham juda ko‘pdir. Ulaiga «O‘tin yorish», «Podato‘p» (cho‘pon), «Qo‘shhaydash» (yerni haydash, chopish), «Osilib chiqish», «Tortilish», «Yuk ko‘tarish», «Eshak mindi», «Piyoda poyga», «Poyezd» va boshqalar kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo‘llari, uni bajarish usullari harnda chidamlilikni ifoda etuvchi xislatlar mujassamlashgan.

Umuman olganda, milliy harakatli o‘yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg‘unlashib, asosan jismoniy barka- mollikni tarbiyalashga xizmat qiladi.

4. *Ommaviy madaniy tadbirlar (bayramlar, to‘ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k.)da qo‘llaniladigan, ya‘ni namoyish va musobaqalashish maqsadida uyushtiriladigan murak- kab va oddiy harakatli o‘yinlar.* Ular tarkibiga kurash elementlari, ot o‘yinlari, ko‘pkari-uloq, poyga, dorbozlik, tosh ko‘tarish, arqon tortishish, yelka urishtirish, «xo‘rozlar jangi» va h.k. kiradi.

5. *Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi o‘yinlar* ham o‘z navbatida turli turkumlarga bo‘linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko‘rsatish mumkin:

tezlikka doir o‘yinlar: «Qopqon», «Kim oldin», «Insiz quyon», «To‘rt oyoqlab yugurish» (emaklab yugurish), «Hakkalagan qush- chalar», «Uchinchisi ortiqcha», turli estafetalar va boshqalar; *kuchga doir o‘yinlar:* «Oq suyak», «Chillik», «Yelkada komkay», «Eshak

mindi», «Arqon tortishish», «Bilak kuchini sinash», «Qo‘llarda tortilish» va boshqalar; *chidamlilikka doir o‘yinlar:* «Oq terakmi, ko‘k terak», «Davra- dan chiqar», «Olamon poyga», «Dorboz», «Oqsoq qarg‘a», «Oshiq» (gardkam), «Qilichbozlar»,

«Beshtosh», «To‘qqiz tosh», «Orqang kuydi», «Bo‘ta soldi», «Tortishmachoq», «Ko‘zbog‘lash», «Bekin- machoq», «Kim keldi», «Zuv-zuv» va boshqalar.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy o‘zbek xalq milliy o‘yinlari barcha yoshda kishilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda ularda insoniy fazilatlarini ham shakllantirish va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

Bolalarda epcillik, ixchamlik, abjirlik, uddaburonlik, qayishqoqlik kabi xususiyatlarni rivojlantirishda faqat jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o‘yinlar bilan chegaralanib qolmaslik lozim. Ularning bo‘sh vaqtlarida hovli, ko‘cha, maydonlarda erkin ravishda sport o‘yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash kabi sport turlarining elementlari bilan shug‘ullanishlarini ta‘minlash maqsadga muvofiq bo‘ladi, xilma-xil turkumlarga bo‘linadigan harakatli o‘yinlarni o‘z vaqtida maqsadli qo‘llash zarur.

XULOSA

Jismoniy tarbiya darslarining maqsadi talabalarni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va har tomonlama etuk inson qilib tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari esa shu darsda o'rgatiladigan jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasini va taktikasini egallash bo'ladi. Shuning uchun har bir dars maqsadi o'zgarmasa ham dars vazifasi o'zgarib boradi. Oliy ta'lim talabalarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni qo'llash orqali talabalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantiriladi, hayotiy zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari shakllantiriladi. Harakatli o'yinlari talabalarning nafaqat jismoniy fazilatlarini tarbiyalanmay, balki ularning ahloqiy sifatlarini o'zaro hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, faollik, botirlik va qo'rqmaslik xislatlarini tarbiyalanadi. Shuningdek, harakatli o'yinlari darslari jarayonida talabalarda Vatan tuyg'usi va vatanparvarlik ruhi shakllantirish kerak.

Talabalar jismoniy rivojlanishi, jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlari xilma-xil bo'lganligi uchun o'qituvchilardan harakatli o'yinlar mashg'ulotlarni tashkil etish va boshqarishda talabalarga individual yondashish hamda kasbiy pedagogik va amaliy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishligini talab etadi.

Harakatli o'yinlar darslariga qo'yiladigan talablar: YOshlarni tarbiya jarayoni hisoblanib bir qator pedagogik, psixologik, tibbiy biologik va amaliy talablarga rioya qilinishi kerak. Ta'lim vazifalari tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari bilan birga olib boradi. Harakatli o'yinlar darslarida tartib intizom, diqqat, iroda, saranjomlik, do'stlik, hamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, mustaqillik hamda qiyinchiliklarni engishda botirlik va qo'rqmaslik sifatlarini tarbiyalanadi. Ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun albatta shu fazilatlar talab etiladigan jismoniy mashqlar, harakatlar yoki o'yinlar va musobaqalar tashkil etiladi.

Ochiq havoda o'tkazilganda harakatli o'yinlar davomida jismoniy rivojlanish bilan birga tabiiy omillari ta'sirida chiniqish muolajalari ham amalga oshadi. Dars o'tish joylari, sport maydonlari, sport zallarining holati va jihozlar bilan ta'minlanganlik talabalarni sport kiyimida bo'lishligi jismoniy tarbiya darslari jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

REFERENCES

1. Холмўминов, Ж., & Раҳмонбердиев, И. (2022).

ТАСАВВУФ

2. ФАЛСАФАСИНИНГ ГЛОБАЛ АҲАМИЯТИ ВА ДОЛЗАРБ ТАДҚИҚОТ ОБЪЕКТИ СИФАТИДА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 23), 145-153.

3. Mustafayev, U. U. (2022). OLIY TA'LIMDA TALABALAR BILIMINI BAHOLASH AMALIYOTI: MUAMMO VA YECHIMLAR. *Oriental renaissance:*

4. *Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(3), 614-621.

5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. T., 1990.